DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

POD KIEROWNICTWEM NACZELNIKA ZWIĄZKU

JANA FAZANOWICZA

ROK VIII. STYCZEŃ 1932 R. Nr. 1.

ZAWODY GIMNASTYCZNE
ZASTĘPÓW ZWIĄZKU SŁOWIAŃSKIEGO SOKOLSTWA W PRADZE.

Na tegorocznym zlocie słowiańskiego sokolstwa w Pradze Cz. odbędą się po raz pierwszy zawody gimnastyczne zastępów Związku słowiańskiego sokolstwa o pierwszeństwo oraz o nagrody przechodnie, które dla zwycięzkich zastępów druhów i druhen ofiarował prezes Związku polskiego sokolstwa, druh Adam Zamoyski *).

Nagroda przechodnia dla druhów była złożona w darze słowiańskiemu sokolstwu w 1926 r. podczas VIII zlotu Czechosłowackiego sokolstwa, nagroda przechodnia dla druhen ofiarowana była na ostatniem posiedzeniu naczelnictwa Związku słowiańskiego sokolstwa.

Naczelnictwo Związku słowiańskiego sokolstwa w podziękowaniu za ten cenny dar uchwaliło jednomyślnie przesłać prezesowi Związku polskiego sokolstwa, druhowi Adamowi Zamoyskiemu, pisemne podziękowanie, które poniżej zamieszczamy w tłumaczeniu polskiem.

W Pradze, 3.XII.1931 r.

Zacny Druhu Prezesie!

Naczelnictwo Związku słowiańskiego sokolstwa było na swem posiedzeniu bardzo mile zdziwione wiadomością, że ofiarowałeś przechodnią nagrodę na zawody żeńskich związkowych zastępów.

Z wielką radością spełniamy jednomyślną uchwałę naczelnictwa i pozwalamy sobie wyrazić Tobie, Zacny Druhu Prezesie w imieniu całego naczelnictwa Związku słowiańskiego sokolstwa

uprzejme i serdeczne podziękowanie

za tę Twoją szlachetną życzliwość, jaką okazujesz nam przez swoje zrozumienie dla naszych wysiłków, czynionych celem podniesienia ogólnego wyćwiczenia przez braterskie współzawodnictwo.

Przyjmij przeto nasze gorące podziękowanie.

Z braterskiem pozdrowieniem.

ZA NACZELNICTWO

ZWIĄZKU SŁOWIAŃSKIEGO SOKOLSTWA

sekretarz — *zast. naczelnika*

(—) Dr. KLINGER — *(—) AGATHON HELLER*

---

*) Fotografja jednej z nagród tych zamieszczona została na okładce niniejszego numeru „Przewodnika".

OPIS ĆWICZEŃ NA ZAWODY ZASTĘPÓW ZWIĄZKU SŁOWIAŃSKIEGO SOKOLSTWA

DRUHOWIE:

Kółka.

Ze zwieszenia przodem, zwieszenie przewrotne — zamach — w przednim zamachu wspieranie rzutem i zamachem stanie na rękach — powoli opust do zwieszenia przerzutnego — zamachem wspieranie do poziomki — wytrzymaj — wydźwigiem stanie na rękach — wagą bez oparcia, powoli kołowrót w tył do podporu — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — odmach w tył do zwieszenia — przerzut w tył.

Koń wszerz z łękami.

Dochwyt prawą na przedni łęk, lewą na kark, z naskoku przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach—przemach odboczny w prawo do podporu przodem—koło odwrotne prawą — przemach odwrotny prawą — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — dwa koła odboczne w lewo — przemach okroczny lewą — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — koło zawrotne prawą — dwa koła odboczne w lewo w tył i koło odwrotne w lewo z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce nad grzbietem do postawy na ziemi.

Drążek.

Ze zwieszenia zamachem nachwytem — w tylnym zamachu pół obrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przewrotnego podchwytem — wspieranie wychwytem — dwa kołowroty olbrzymie w przód, w drugim kołowrocie przechwyt równorącz w nachwyt — kołowrót w tył do stania na rękach — kołowrót w tył — kołowrót w tył do podporu — podmykiem pół obrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przodem dwuchwytem — w przednim zamachu przechwyt lewą w nachwyt — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — przerzut w przód ze stania na rękach.

Poręcze.

Z zamachu oporem na ramionach — w tylnym zamachu wspieranie i koło zawrotne w lewo do poziomki — waga stanie na rękach — powoli opust do podporu i kołowrót w tył do oporu na ramionach — w przednim zamachu wspieranie — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad prawą żerdzią — zamachm pół obrotu w lewo naprzemianrącz w staniu na rękach — odmach w tył do oporu na ramionach — przewrót w tył do podporu — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — zamachem stanie na rękach — ćwierćobrotu w lewo do stania na rękach pobok — zeskok kuczny.

Koń wzdłuż 115 cm. wysoki.

Przeskok kuczny, dochwyt na kark.

DRUHNY:

Poręcze.

1. Z naskoku podpór przewrotny — w tydnym zamachu wspieranie do podporu, leżąc przodem w rozkroku — wymach nół w tył do złączenia i koło zawrotne lewą nad lewą żerdzią — koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią — przemach odwrotny lewą na lewą żerdź z ćwierćobrotem w prawo do podporu, leżąc pobok — przemach okroczny prawą w tył — koło odwrotne prawą i zeskok odboczny w lewo.

2. Z naskoku do oporu na ramionach, zamach w przód — pośredni zamach i przewrót w tył do podporu — koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią z półobrotem w lewo naprzemianrącz — przemach odwrotny lewą na prawą żerdź — przemach zawrotny prawą do siadu poprzek na lewej nodze — pododu lewej i prawa noga zwisa pionowo — ramiona w bok — wytrzymaj — dochwyt lewą za lewą żerdź i odboczka w prawo.przez obie żerdzie.

Kółka.

1. Wyskok do zwieszenia — zamach — za trzecim zamachem zwieszenie przerzutne o krzyżu wyprostowanym — zwieszenie tyłem — zamach w przód — zwieszenie przewrotne ty-

łem — ramiona ugnij do zwieszenia z poziomką — wytrzymaj — zamach w tył i zwieszenie o ramionach prostych — w przednim zamachu zeskok z półobrotem.

2. Wyskok do zwieszenia—zamach— w tylnym zamachu wykręt w przód do zwieszenia tyłem — zwieszenie przewrotne tyłem — zwieszenie przerzutne — skurcz prawą nogę i opust do wagi w zwieszeniu przodem (zaznaczyć) — w położeniu poziomem rzutem wyprostuj prawą nogę — zamach i w przednim zamachu przewrót w tył do postawy na ziemi.

Równoważnia.

Kladka 120 cm. wysoka — 10 cm. szeroka.

Podchwytem, odbiciem obunóż wymyk przodem — ćwierćobrotu w prawo do siadu na lewem udzie, podudzie i prawa noga zwisa pionowo — przechwytem w przód i zaczepieniem prawej nogi klęczka na prawem kolanie, a wejście lewą do podporu klęcznego — półprzysiad na lewej, prawa noga wyprostowana w tył, ramiona w górę (ramiona, tułów i prawa noga tworzą jedną linję) — łukiem okrężnym po prawej stronie tułowia, ramiona w dół i w górę ze skrętem tułowia w prawo i na wprost z równoczesnem wyprostowaniem lewej nogi, prawa w zakroku na palcach — powoli ramiona w bok, dłoń, wznieś prawą nogę w tył i opad w przód (waga) — wytrzymaj — tułów prostuj, wykrok prawą, ramiona wytrzymaj — półprzysiad na prawej, lewa noga w tył wyprostowana, ramiona w górę (ramiona, tułów i lewa noga tworzą jedną linję) — łukiem okrężnym po lewej stronie tułowia, ramiona w dół i w górę ze skrętem tułowia w lewo i na wprost z równoczesnem wyprostowaniem prawej nogi, lewa w zakroku na palcach — powoli ramiona w bok, dłoń, wznieś lewą nogę w tył i opad w przód (waga) — wytrzymaj — tułów prostuj, ramiona w dół, wykrok lewą — wykrok prawą i zeskok w lewo w bok z półobrotem w prawo, w locie ramiona w górę, tułów wyprostowany.

Uwaga:

Podane powyżej ćwiczenia na przyrządach zostały ostatecznie ustanowione i przyjęte przez naczelnictwo Związku Słowiańskiego Sokolstwa na ostatniem posiedzeniu w listopadzie 1931 r., jako ćwiczenia obowiązkowe.

Minima ćwiczeń lekkoatletycznych, wchodzących w skład zawodów zastępców, ogłoszone w Dod. Techn. Nr. 6 w 1931 r. zostały przyjęte bez zmian.

Pozatem obowiązują w zawodach druhów, ćwiczenia dowolne na przyrządach, ćwiczenia wolne ogłoszone w Dod. Techn. Nr. 11—12 w 1931 r. oraz jedna część ćwiczeń zlotowych (własnego związku) zamieszczonych w broszurze p. t. „Ćwiczenia wolne dla druhów i druhen na zloty dzielnicowe w 1931 i 1932 r.".

IX ZLOT ZWIĄZKU CZECHOSŁOWACKIEGO SOKOLSTWA

Z UDZIAŁEM ZWIĄZKÓW WSPÓŁZRZESZONYCH W SOKOLSTWIE SŁOWIAŃSKIEM W PRADZE 1932 R.

ZAWODY.

A. Młodzież męska.

I. Zawody zastępów i jednostek.

1. Sześciobój:

a) ćwiczenia zlotowe laską Cz. I., II., III.,
b) ćwiczenia na kółkach:
   1. ćw. w miejscu,
   2. ćw. w huśtaniu,
c) ćwiczenia na koniu wszerz,
d) skok w zwyż z rozbiegu,
e) rzut kulą 5 kg. oburącz,
f) bieg 60 m.

2. Zawody bojowe.

II. Zawody zastępów i jednostek w wieloboju lekkoatletycznym.

1. Pięciobój:

a) bieg 60 m.,
b) skok w zwyż z rozbiegu,
c) skok w dal z rozbiegu,
d) rzut kulą 5 kg.,
e) ćwiczenia zlotowe laską Cz. I., II., III.

III. Zawody w grach ruchowych.
1. Stopień wyższy — chłopcy od 16 do 18 lat:
a) miotana (hazena),
b) koszykówka,
c) dłoniówka.
2. Stopień niższy — chłopcy od 14 do 16 lat:
a) dłoniówka,
b) gorodki (miasteczka).

IV. Zawody narciarskie (od 31 stycznia do 2 marca.
1. Chłopcy do 16 lat, bieg 4 km.
2. Chłopcy do 18 lat, bieg 6 km.
3. Skoki z ćwiczebnej skoczni.

V. Zawody w ćwiczeniach wodnych.

A. Pływanie.

1. Stopień niższy — chłopcy do 14 lat:
a) 25 m. na piersiach,
b) 25 m. na wznak,
c) 25 m. sposób dowolny,
d) 2 skoki obowiązkowe,
e) 2 skoki dowolne.
2. Stopień wyższy — chłopcy do 18 lat:
a) 50 m. na piersiach,
b) 50 m. na wznak,
c) 50 m. sposób dowolny,
d) 2 skoki obowiązkowe,
e) 2 skoki dowolne.

B. Wioślarstwo.

1. Zawody drużynowe na przestrzeni 1000 m. z prądem w sprawności i piękności stylu:
a) łodzie — czwórki ze sternikiem.
2. Zawody jednostek:
a) na lekkich, otwartych lub półkrytych łodziach na przestrzeni 500 m.
3. Zawody dwójek:
a) na lekkich, otwartych lub półotwartych łodziach na przestrzeni 500 m.

B. Druhowie.

A. Zawody o pierwszeństwo Związku:

1. Ćwiczenia obowiązkowe na drążku,
2. „ dowolne na drążku,
3. „ obowiązkowe na poręczach,
4. „ dowolne na poręczach,
5. „ obowiązkowe na kółkach,
6. „ dowolne na kółkach,
7. „ obowiązkowe na koniu wszerz z łękami — w dowolną stronę,
8. „ dowolne na koniu wszerz z łękami — w dowolną stronę,
9. przeskok kuczny przez konia wzdłuż dochwyt na kark,
10. skok w zwyż,
11. „ wdal,
12. „ o tyce,
13. ćwiczenia wolne — IV Cz. ćwiczeń złotowych,
14. ćwiczenia wolne dowolne,
15. wspinanie po linie 7 m., bez pomocy nóg.
16. bieg 100 m.,
17. rzut kulą oburącz.

B. Zawody zastępów i jednostek.

Stopień wyższy, średni i niższy:
1. Obowiązkowe ćwiczenia na drążku,
2. „ „ „ poręczach,
3. „ „ „ kółkach
4. „ „ „ koniu wszerz, z łękami w prawą lub lewą stronę,
5. obowiązkowe ćwiczenia wolne,
6. skok o tyce,
7. rzut kulą 7,25 kg.,
8. bieg 100 m.,
9. wspinanie po linie:
stop. wyższy 7 m.
stop. średni 6 m.
stop. niższy 5 m., bez pomocy nóg.

W zawodach zastępów obowiązuje jeszcze wejście do ćwiczeń wolnych.

C. Zawody jednostek druhów starszych od 40 do 50 lat w stopniu wyższym i niższym:

1. Obowiązkowe ćwiczenia na drążku,
2. „ „ „ koniu, wszerz z łękami w prawą i lewą stronę,
3. obowiązkowe ćwiczenia wolne,
4. skok wdal,
5. rzut kulą 7,25 kg.

II. Zawody drużynowe w sześcioboju lekkoatletycznym.
1. Obowiązkowe ćwiczenia wolne,
2. skok wdal ,z rozbiegu,
3. rzut dyskiem,
4. „ oszczepem,
5. bieg 200 m.,
6. „ 1500 m.

Drużyna składa się z trzech zawodników i jednego zastępcy.

III. Zawody jednostek w dziesięcioboju lekkoatletycznym.

1. Bieg 100 m.,
2. skok wdal z rozbiegu,
3. rzut kulą 7,25 kg.,
4. skok w zwyż z rozbiegu,
5. bieg 400 m.,
6. „ z przeszkodami — płotki 110 m. wys.,

7. rzut dyskiem,
8. skok o tyce,
9. rzut oszczepem,
10. bieg 1500 m.

IV. Zawody lekkoatletyczne.

a) Drużynowe:
1. Bieg rozstawny 4 × 100 m.,
2. „ „ 400×300×200×100 m.

b) Jednostek:
1. Bieg 100 m.,
2. „ 200 m.,
3. „ 400 m.,
4. „ 800 m.,
5. „ 1500 m.,
6. „ 5000 m.,
7. „ na przełaj,
8. „ z przeszkodami—płotki 110 m.,
9. „ „ „ 400 m.,
10. rzut kulą 7,25 kg.,
11. „ granatem,
12. „ dyskiem,
13. „ oszczepem,
14. skok w zwyż z rozbiegu,
15. „ wdal z rozbiegu,
16. „ o tyce,
17. trójskok.

V. Zawody estradowe.

1. W ćwiczeniach wolnych,
2. „ z przyborami,
3. w budowaniu piramid,
4. na przyrządach o charakterze estradowym.

VI, Zawody w grach ruchowych.

1. Dłoniówka,
2. koszykówka,
3. miotana (hazena),
4. tennis.

VII. Zawody narciarskie (od 3 do 6 marca).

1. Bieg 50 klm.,
2. w zjeździe na 2 — 3 klm.,
3. bieg 18 klm. drużynowy,
4. skoki.

VIII. Zawody w ćwiczeniach wodnych.

A. Pływanie.

a) zawody jednostek I stop.:
1. 50 m. na piersiach,
2. 50 m. na wznak,
3. 50 m. w sposób dowolny,
4. 2 skoki obowiązkowe,
5. 2 skoki dowolne.

b) zawody jednostek II stop.:
1. 100 m. na piersiach,
2. 100 m. na wznak,
3. 100 m. w sposób dowolny,
4. 1000 m. w sposób dowolny,
5. 4 skoki obowiązkowe,
6. 4 skoki dowolne.

Trójbój:
100 m., 1000 m., sposób dow. i skoki.

c) zawody drużynowe:
1. Sztafeta 3 × 100 m.,
2. sztafeta 6 × 50 m., sposób dowolny.

B. Wioślarstwo.

1. zawody druż. na przestrzeni 1000 m. z prądem:
a) łódź jednoparowa z sternikiem wpis 20 kor.,
b) łódź dwuparowa z sternikiem wpis 30 kor.,
c) czwórki z sternikiem wpis 50 kor.

a) Drużyn:
2. dwójki na lekkich, otwartych lub półotwartych łodziach na przestrzeni 10,000 m.,
3. czwórki 1000 m.

b) Jednostek:
na lekkich, otwartych lub półotwartych łodziach na przestrzeni 1000 m. wpis 10 kor.

IX. Zawody bojowe, wspieranie ciężarów i wspinanie.

a) Drużynowe:
1. szermierka na szable,
2. szermierka na szpady,
3. strzelanie z broni małokalibrowej,
4. strzelanie z broni wojskowej,
5. ciągnienie liny.

b) Jednostek:
1. Zapasy na całe ciało,
2. szermierka na szable,
3. szermierka na szpady,
4. w strzelaniu:
stop. n. broń małok. 20, 25 i 50 m.,
stop. w. broń wojsk. 100, 200 i 300 m.,
5. wspieranie ciężarów:
a) jednorącz 25 kg.,
b) oburącz 50 kg.,
6. wspinanie po linie bez pomocy nóg 7 m.

X. Zawody w jeździe konnej.

1. Drużynowe (6 zawodn.):
a) obowiązkowe ćwiczenia wolne,
b) szkoła jazdy na komendę,
c) skoki jednostek, trójek i szóstek przez 4 przeszkody po 80 cm. wysokości,
d) woltyże na koniu nieosiodłanym w cwale — 3 przykłady.

2. Jednostek:
   a) obowiązkowe ćwiczenia wolne,
   b) szkoła jazdy,
   c) skoki przez 8 przeszkód 90 cm. wysokości.
3. Sześciobój jednostek:
   a) obowiązkowe ćwiczenia wolne,
   b) szkoła jazdy,
   c) skoki przez 10 przeszkód — 1 m. wysokości,
   d) woltyże na koniu nieosiodłanym w jeździe stępa, kłusa i galopa, po 1 przykładzie,
   e) pływanie 50 m., sposób dowolny,
   f) strzelanie z pistoletu do figury na 20 m.

XI. Zawody gniazd i okręgów w liczbowym udziale na zlocie i w wynikach w zawodach druhów we wszystkich rodzajach zawodów.

Uwaga:

Zawodnicy, zgłoszeni do zawodów jednostek w lekkoatletyce, pływaniu i t. p., muszą się wykazać znajomością ćwiczeń zlotowych własnego Związku. W zawodach gimnastycznych i w wielobojach obowiązuje IV część ćwiczeń wolnych zlotowych czechosłowackiego Związku. Ćwiczenia te podane są w Dod. Techn. Nr. 11—12 z 1931 roku.

C. Młodzież żeńska.

I. Zawody zastępów i jednostek:
   a) ćwiczenia wolne,
   b) obowiązkowe ćwiczenia na dwu przyrządach,
   c) rzut piłką uszatą 2 kg..,
   d) bieg 60 m.

II. Zawody zastępów i jednostek w czteroboju:
   a) ćwiczenia wolne,
   b) skok w zwyż z rozbigu,
   c) rzut piłką uszatą 2 kg.,
   d) bieg 60 m.

III Zawody w grach:
1. dłoniówka,
2. koszykówka,
3. miotana (hazena),
4. przebiegi,
5. tennis.

IV. Zawody w ćwiczeniach wodnych:

A. Pływanie.

1. 50 m. na piersiach,
2. 50 m. na wznak,
3. 50 m. sposób dowolny,
4. sztafeta 3 × 50 m.,
5. 2 skoki obowiązkowe,
6. 2 skoki dowolne.

B. Wioślarstwo.

1. Dwójki na przestrzeni 5 km.
2. dwuparowe na przestrzeni 1 km.
3. czwórki na przestrzeni 1 km.

V. Zawody narciarskie:

1. Bieg na 6 km.
2. bieg zjazdowy 2 km.

VI. Biegi rozstawne.

D. Druhny.

I. Zawody jednostek o pierwszeństwo Związku:

1. ćwiczenia wolne,
2. obowiązkowe ćwiczenia na poręczach, kółkach, równoważni,
3. dowolne ćwiczenia na poręczach, kółkach, równoważni,
4. rzut piłką uszatą 2 kg.,
5. skok w zwyż z rozbiegu,
6. bieg 60 m.

II. Zawody zastępów i jednostek: Stopień wyższy, średni i niższy:

1. ćwiczenia wolne,
2. ćwiczenia na dwu przyrządach,
3. rzut kulą 4 kg., stopień niższy piłką uszatę 2 kg.,
4. bieg 60 m.,
5. skok wdal stopień średni i niższy, skok w zwyż stopień wyższy.

III. Zawody zastępów i jednostek

w pięcioboju:
   a) skok wdal z rozbiegu,
   b) skok w zwyż z rozbiegu,
   c) rzut kulą 4 kg.,
   d) rzut oszczepem 600 gr.,
   e) bieg 100 m.

Ćwiczenia wolne, które przy równej ilości punktów w pięcioboju, decydują o kolejności miejsca.

IV. Zawody lekkoatletyczne i wspinanie:

1. bieg 60 m.,
2. bieg 100 m.,
3. bieg 200 m.,
4. bieg z przeszkodami (płotki) 80 m.,
5. rzut piłką uszatą 2 kg. jednorącz,
6. rzut piłką uszatą 2 kg. oburącz,
7. rzut kulą 4 kg. jednorącz,
8. rzut kulą 4 kg. oburącz,
9. rzut dyskiem 1 kg. jednorącz,
10. rzut dyskiem 1 kg. oburącz,
11. rzut oszczepem 600 gr.,

12. skok wdal z rozbiegu,
13. skok w zwyż z rozbiegu,
14. wspinanie po linie 5 m. sposobem dowolnym.

V. Zawody w biegu rozstawnym:

4 × 75 m.

VI. Zawody estradowe:

1. w ćwiczeniach wolnych,
2. w ćwiczeniach z przyborami i na przyrządach.

VII. Zawody w grach:

1. dłoniówka,
2. koszykówka,
3. przebiegi,
4. miotana (hazena),
5. tennis.

VIII. Zawody w ćwiczeniach wodnych:

A. Pływanie.

1. 50 m. na piersiach,
2. 100 m. na piersiach,
3. 50 m. na wznak,
4. 100 m. na wznak,
5. 50 m. sposób dowolny,
6. 100 m. sposób dowolny,
7. sztafeta 3 × 50 m.,
8. sztafeta na piersiach 3 × 50 m.,
9 skoki: trzy skoki obowiązkowe, trzy dowolne.

B. Wioślarstwo.

1. dwójki na przestrzeni 1 km.,
2. dwójki na przestrzeni 10 km.,
3. dwójki mieszane na przestrzeni 10 km.,
4. łodzie dwuparowe na przestrzeni 1 km.,
5. czwórki na przestrzeni 1 km.

IX. Zawody narciarskie:

1. Bieg 8 km.,
2. bieg zjazdowy 2 km.

Uwaga:

Zawodniczki, zgłoszone do zawodów jednostek w lekkoatletyce, pływaniu i t. p., muszą się wykazać znajomością ćwiczeń zlotowych własnego Związku.

ZBIÓR ĆWICZEŃ ZAWODNICZYCH.

A. Sześciobój młodzieży męskiej.

Kółka w huśtaniu
zamach przy pomocy współćwiczącego.

1. W tylnym zamachu zwieszenie przewrotne — w przednim zamachu podmyk do zwieszenia w tylnym zamachu wspieranie rzutem — w przednim zamachu spad w przód do zwieszenia przewrotnego — w tylnym zamachu zwieszenie — zamach tułowiem w przód, w tył — w przednim zamachu zeskok.

2. W przednim zamachu zwieszenie przewrotne — w tylnym zamachu zwieszenie — w przednim zamachu wspierania rzutem — w tylnym zamachu spad w tył do zwieszenia przewrotnego — w przednim zamachu podmyk do zwieszenia — w tylnym zamachu rzutem tułowia w przód zeskok.

Kółka na miejscu.

3. Ze zwieszenia przodem, ugięciem ramion zwieszenie przewrotne — zamach — w przednim zamachu wspieranie rzutem — zamachem spad w przód do zwieszenia przewrotnego — zamach — w przednim zamachu przewrót w tył.

Koń wszerz z łękami.

1. Dochwyt na łęki: z naskoku, przemach odboczny w prawo do podporu tyłem — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — koło okroczne lewą z ¾ obr. w prawo na lewej ręce do postawy na ziemi prawym bokiem do konia.

2. Z postawy pobok, dochwyt prawą na przedni łęk — odwrotnie — lewą na kark — z naskoku koło okroczne prawą z półobrotem w lewo do podporu tyłem na łękach i zeskok z półobrotem w lewo na lewej ręce do półprzysiadu pobok, lewa na tylnym łęku prawa na grzbiet — przeskok zawrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo do półprzysiadu pobok, dochwyt za łęki — przeskok kuczny z półobrotem równorącz w prawo do półprzysiadu z dochwytem prawą na przedni łęk lewą na kark — przeskok odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo — przodem do konia.

3. Dochwyt na łęki: z naskoku przemach okroczny prawą nazewnątrz i wymach obunóż w lewo — przemach okroczny prawą wtył — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód, a nie dochwytując prawą za łęk, odwrotka w lewo na lewej ręce — pr. bokiem do konia.

B. Druhowie.

Stopień wyższy.

Drążek.

1. Ze zamachu podchwytem w tylnym zamachu półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przewrotnego podchwytem i przewelk do zwieszenia przewrotnego tyłem — wspieranie rzutem do podporu tyłem z przechytem oburącz do nachwytu — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwyte m— kołowrót w przód z przechwytem do pochwytu — kołowrót w przód do stania na rękach — (zaznaczyć) — półobrotu w lewo na lewej ręce do nachwytu — kołowrót w tył — odmach w tył — w przednim zamachu wspieranie z półobrotem w lewo z przechwytem do podporu przodem nachytem — przemyk przodem do postawy na ziemi.

2. Z zamachu podchwytem, przemyk tyłem do zwieszenia tyłem — w tylnym zamachu półobrotu w lewo na lewj ręce do zwieszenia przewrotnego nachwytem — wspieranie wychwytem— kołowrót w tył do stania na rękach (zaznaczyć) — dwa kołowroty olbrzymie w tył, po drugim podmykiem wspieranie w tylnym zamachu — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — stanie na rękach i zeskok kuczny.

3. Z pośredniego zamachu podchwytem przemyk przodem z przechwytem równorącz do zwieszenia nachwytem— wymyk olbrzymi — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — przewlek do zwieszenia przewrotnego tyłem — wspieranie rzutem do podporu tyłem— kołowrót w tył — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — podmykiem półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia lewą pod, — prawa nachytem — w przednim zamachu przechwyt prawą w podchwyt i wspieranie wychwytem — dwa kołowroty olbrzymie w przód, po drugim kołowrocie zeskok odboczny w lewo.

Poręcze.

1. Zamachem z oporu na ramionach, w tylnym zamachu wspieranie i koło rozkroczne do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach — powoli stanie na barkach — przewrót w przód o krzyżu prostym i przewrót w przód do podporu — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — koło zawrotne w lewo—koło zawrotne w prawo — odwrotka w lewo z ćwierćobrotem w lewo — odboczka przez obie żerdzie.

2. Z oporu na ramionach — przewrót powoli w tył do stania na rękach i odmach w tył do oporu na ramionach — przewrót w tył z ramionami w bok— przewrót w tył do podporu — kołowrót w tył do podporu przewrotnego—w tylnym zamachu wspieranie i koło zawrotne w prawo — zamachem stanie na rękach — zawrotka przerzutna — w prawo z półobrotem w lewo na lewej ręce — prawe ramię w bok.

3. Z oporu na ramionach — zamachem wspieranie do stania na rękach— powoli opust do zaznaczonej wagi bez oporu — spad w tył do zwieszenia przewrotnego i podmykiem wspieranie do oporu przewrotnego na ramionach — zamachem wspieranie z półobrotem równorącz w lewo — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz — koło rozkroczne do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach — ćwierćobrotu w lewo do stania na rękach pobok, zeskok rozkroczny.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem: ugięciem ramion wydźwig przodem o krzyżu prostem do wagi bez oporu o ramionach ugiętych — kołowrót w tył — zamach — stanie na rękach — opust w przód do zwieszenia przerzutnego — waga w zwieszeniu tyłem — wykręt w tył — wspieranie wychwytem — odmach w tył i przerzut w tył.

2. Ze zwieszenia przodem: wspieranie ciągiem równorącz — wydźwigiem stanie na rękach — powoli opusut do stania o ramionach ugiętych — przerzut w przód do zwieszenia — zamachem wspieranie do podporu — kołowrót wtył — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — spad w tył do zwieszenia przewrotnego i przewrót rozkroczne w tył do zeskoku.

3. Ze zwieszenia przodem: Zwieszenie przewrotne — zamach — w przednim zamachu wspieranie rzutem — zamachem stanie na rękach — zryw

(rozpięciem) do zwieszenia przerzutnego — zamachem wspieranie do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach — opust do stania o ramionach ugiętych — powoli opust o krzyżu prostem do zwieszenia przerzutnego — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego i przemach rozkroczny w przód do zeskoku.

Koń wszerz z łękami.

1. Z postawy pobok, dochwyt prawą na przedni łęk lewą na kark: z naskoku koło odboczne w lewo do podporu na przednim łęku i karku — przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — przemach odwrotny prawą — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w tył — przemach odboczny w prawo — koło zawrotne prawą — koło odboczne w lewo i koło odwrotne w lewo z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu na tylnym łęku i grzbiecie — odboczka w prawo.

2. Z postawy pobok dochwyt na łęki: z naskoku koło odboczne w prawo z przechwytem lewą do podporu na tylnym łęku — koło odboczne w prawo do podporu na tylnym łęku i grzbiecie — koło odwrotne lewą — przemach zawrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach—koło okroczne prawą—koło okroczne prawą z półobrotem naprzemianrącz w lewo do podporu tyłem na łękach — koło okroczne lewą — przemach okroczny lewą w tył — nożyce odboczne prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — przemach zawrotny w lewo i koło odwrotne w prawo z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do postawy na ziemi — lewym bokiem do konia.

3. Z postawy pobok dochwyt prawą na przedni łęk — odwrotnie — lewą na kark: z naskoku przemach zawrotny w prawo — z ćwierćobrotem w lewo do podporu na łękach — przemach odboczny w prawo — koło zawrotne prawą — koło okroczne lewą w tył z półobrotem w lewo naprzemianrącz do podporu przodem — koło odwrotne lewą — koło odboczne w prawo—przemach odboczny w prawo — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył z przechwytem prawą do podporu na przednim łęku—koło odwrotne prawą do podporu na przednim łęku i karku — koło odboczne w lewo z półobrotem w prawo na lewej ręce do postawy na ziemi. .

Stopień średni.

Drążek.

1. Z zamachu nachwytem: w tylnym zamachu wspieranie — kołowrót w tył (bez dotyku) — przemyk przodem do zwieszenia — wymyk olbrzymi — podmykiem półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przodem lewa podchwytem — przewlek do zwieszenia przewrotnego tyłem — wspieranie rzutem — półobrotu w lewo na lewej ręce do podporu przodem nachwytem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — zeskok zawrotny przerzutem.

2. Z zamachu podchwytem: wspieranie wychwytem — kołowrót olbrzymi w przód (przerzut w przód do zwieszenia i wspieranie w tylnym zamachu) — z przechwytem równorącz w nachwyt — przemyk przodem do zwieszenia — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — zeskok odboczny.

3. Z zamachu nachwytem: w tylnym zamachu przewlek do zwieszenia przewrotnego tyłem i wspieranie rzutem — kołowrót w tył — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem i podmykiem półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przodem dwuchwytem — wspieranie okrakiem prawą z półobrotem równorącz w lewo do podporu okrakiem nachwytem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — przemyk przodem do zeskoku.

Poręcze.

1. Z oporu na ramionach zamachem: w tylnym zamachu wspieranie i koło zawrotne prawą — zamachem stanie na rękach o ramionach ugiętych — stanie na barkach — przewrót w przód o krzyżu prostym i wspieranie do podporu — koło odwrotne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad lewą żerdzią — koło zawrotne lewą — przemach odwrotny prawą na lewą żerdź — przemach zawrotny lewą z ćwierćobrotem w prawo do podporu leżąc pobok — przemach kuczny do zeskoku wewnątrz porzęczy i odbiciem wyskok do podporu z równoczesnym przemachem okrocznym prawą w tył—przemach okroczny lewą w tył do podporu leżąc przodem pobok — zeskok rozkroczny.

2. Z oporu na ramionach: powoli przewrót w tył do stania na rękach o ramionach ugiętych — podpór — w przednim zamachu koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią i odmach w tył

do oporu na ramionach — przewrót w tył z ramionami w bok do podporu przewrotnego — wspieranie wychwytem — koło zawrotne w lewo — zamachem waga oporem o prawy łokieć — zamach w przód o ramionach ugiętych — zamachem ćwierćobrotu w prawo, dochwyt lewą na prawą żerdź i odboczka w prawo.

3. Na końcu poręczy, z postawy zwieszonej chwyt zewątrz: wymyk przodem — opad w tył do podporu przewrotnego — przewrót w tył z ramionami w bok — przewrót w tył do podporu — zamachem w przód o ramionach ugiętych z półobrotem równorącz w lewo — poziomka — zamachem stanie na barkach — przewrót w przód o krzyżu prostym i wspieranie w tylnym zamachu łącznie koło zawrotne lewą — koło zawrotne w prawo i odwrotka w lewo (odwrotka przez obie żerdzie).

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem: wspieranie ciągiem równorącz — poziomka — opust w przód o krzyżu prostym do zwieszenia przerzutnego — zwieszenia przewrotne i wykręt w tył — wymyk przodem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wykrętem w tył zeskok.

2. Ze zwieszenia przodem: poziomka — powoli zwieszenie przewrotne — zamachem wspieranie do podporu o ramionach ugiętych — kołowrót w tył do podporu — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zwieszenie przerzutne — wspieranie chorągiewką — rozpięciem zeskok.

3. Ze zwieszenia przodem: zwieszenie przewrotne — zamach — wymyk przodem do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach o ramionach ugiętych — spad w przód do zwieszenia przewrotnego — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zamach — przewrót rozkroczny w tył do zeskoku.

Koń wszerz z łękami.

1. Z postawy pobok, dochwyt prawą na przedni łęk, lewą na kark: z naskoku przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — przemach odboczny w lewo — koło zawrotne lewą— przemach odboczny w prawo do podporu przodem — koło odwrotne prawą — koło odboczne w lewo — koło okroczne lewą z trzyczwartem obrotu w prawo na lewej ręce do zeskoku.

2. Z postawy pobok, dochwyt na łęki: z naskoku koło odboczne w prawo— koło okroczne prawą — koło okroczne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz do podporu tyłem na łękach — przemach zawrotny prawą — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w przód i koło odwrotne prawą z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu na przednim łęku i karku — odwrotka w prawo.

3. Z postawy poprzek dochwyt prawą na przedni łęk (chwyt odwrotny), lewą na kark: z naskoku przemach zawrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — koło okroczne prawą do podporu na przednim łęku — koło okroczne prawą do podporu na przednim łęku i karku — przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny prawą w pród — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo — przmach okroczny lewą w przód — przemach odboczny w prawo w tył zawrotka w lewo.

Stopień niższy.

Drążek.

1. Z zamachu nachwytem: wspieranie na prawem podudziu nazewnątrz — przemach okroczny prawą w tył — kołowrót w tył — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — zeskok podmykiem.

2. Z zamachu podchwytem: wspieranie okrakiem prawą — kołowrót okrakiem w przód z przechwytem do nachwytu — podmykiem półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przodem dwuchwytem — wspieranie wychwytem z przechwytem lewą do nachwytu — przemyk przodem do zeskoku.

3. Z zamachu nachwytem: wspieranie w tylnym zamachu — kołowrót w tył — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — przewlek do zwieszenia przewrotnego tyłem — wspieranie rzutem do podporu tyłem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem— wspieranie wychwytem — zeskok podmykiem.

Poręcze.

1. Z oporu na ramionach: w tylnym zamachu wspieranie — poziomka — koło zawrotne prawą — koło zawrotne lewą i przemach odwrotny pra-

wą na lewą żerdź, lewe ramię w bok. ny lewą z ćwierćobrotem w prawo do podporu leżąc przodem pobok — zeskok kuczny.

2. Z oporu na ramionach: powoli przewrót w tył do stania na barkach— powoli wagą do poziomki w podporze — odmach w tył do oporu na ramionach — w przednim zamachu wspieranie — koło zawrotne prawą — zeskok zawrotny w lewo z przechwytem prawą żerdź, lewe ramię w bok.

3. Na początku poręczy: z naskoku wspieranie wychwytem — poskok w przód o ramionach ugiętych — zamachem stanie na barkach — przewrót w przód do podporu — koło zawrotne lewą — zamachem waga oporem na prawym łokciu — koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią — odwrotka w prawo z półobrotem w lewo.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem: wspieranie ciągiem równorącz — opust w przód do zwieszenia przewrotnego — powoli poziomka — zamachem zwieszenie o ramionach ugiętych — w przednim zamachu zwieszenie przewrotne — wykrętem w tył zeskok.

2. Ze zwieszenia przodem: powoli zwieszenie przewrotne — zamach — w przednim zamachu wspieranie rzutem — zamach — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — zwieszenie przerzutne — powoli opust do wagi w zwieszeniu przodem o jednej nodze skurczonej — wyprostuj nogę rzutem — zamachem zeskok w tył.

3. Ze zwieszenia przodem: zwieszenie przewrotne: zamachem wykręt w przód do zwieszenia tyłem — zwieszenie przewrotne — wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych — zamachem podpór — poziomka — opust w tył do zwieszenia przerzutnego — zamachem zeskok.

Koń wszerz z łękami.

1. Z postawy pobok dochwyt na łęki: z naskoku przemach odboczny w lewo — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód i koło odwrotne lewą z półobrotem w lewo na lewej ręce do zeskoku prawym bokiem do konia.

2. Z postawy pobok dochwyt prawą na przedni łęk (chwyt odwrotny), lewą na kark: z naskoku koło okroczne prawą z półobrotem w lewo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — przemach odboczny w lewo — koło zawrotne lewą do podporu okrakiem na tylnym łęku — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył — zawrotka w prawo.

3. Z postawy pobok dochwyt na łęki: z naskoku koło odwrotne lewą — przemach odboczny w prawo — koło zawrotne prawą — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą wtył — koło odwrotne prawą — odboczka w lewo.

CZUCIE MIĘŚNIOWE.

Czucie mięśniowe, zwane także czuciem głębokiem, umożliwia nam rozpoznanie położenia poszczególnych części ciała, jakoteż daje możność ocenienia ruchów dowolnych i biernych, ich nasilenia i kierunku. Zapomocą tego czucia odczuwamy też ciężary i opory. Dalej czucie — to świadomość ruchów, czucie przestrzeni, poczucie wagi, zarówno wagi naszego ciała, jak i jego członków oddzielnych. W normalnych warunkach możemy i bez posługiwania się wzrokiem podać dokładnie w jakiem położeniu znajduje się np. ręka lub palec, możemy podać czy są zgięte w stawach i w jakim stopniu, możemy nawet z pewną dokładnością ustawienie tej kończyny naśladować kończyną drugą. Podobnie zdajemy sobie sprawę z położenia głowy, tułowia, wogóle całego ciała. Na jakiej drodze dochodzi czucie mięśniowe do naszej wiadomości? Przy ruchach dowolnych unerwiamy mięśnie w taki sposób i z takiem nasileniem, aby ruch odpowiadał celowi, odpowiednio zatem do pracy, którą mają mięśnie wykonać, możemy do-

stosować impulsy woli, z czego wynika, że świadoma inerwacja kory mózgowej ma pewne znaczenie przy dojściu do wiadomości ruchów czynnych.

Należy jednak zaznaczyć, że nie jest to czynnk jedyny i że bodźce dośrodkowe mają udział bardzo ważny, gdyż kontrolują nasze ruchy dowolne, powstałe dzięki impulsowi woli tak np. jeżeli oceniamy mylnie ciężar przedmiotu, który możemy unieść i unerwiamy zbyt silnie mięśnie, to podnosimy przedmiot zbyt wysoko, co jednak dzięki bodźcom dośrodkowym, wchodzą tu nerwy mięśni i stawów. Pewne znaczenie dla czucia położenia ma doświadczenie, nabyte wzrokiem.

Czucie mięśniowe, tak niezbędne do precyzyjnego używania w danem ćwiczeniu sportowem tylko mięśni niezbędnych, co daje ogromną oszczędność w wydatkowaniu energji, musi być ćwiczone przez metody, ogólnie kształcące całość muskulatury, owo czucie, czyli poczucie stanu i pracy mięśni wyrabiamy sobie przez wszystkie ruchy, w życiu wykonywane. Lecz jakże nam daleko do doskonałości! Im mniej urozmaicone są ruchy nasze w życiu codziennem, tem mniej zręczności posiadamy, zręczność wyrabia się przez rozmaitość ruchów mięśniowych. Wiemy to dobrze, że zręczność jest umiejętnością używania oddzielnie mięśni odpowiednich grup mięśniowych i nic więcej. Kto tej czynności nie zna, bierze się z początku niezdarnie do rzeczy, wprawia w ruch mięśnie, które wcale do czynności owej nie są potrzebne, zużywa niepotrzebnie wiele siły, co powoduje zmęczenie. Mówimy, że jako skutek wprawy osiąga się umiejętne zaprzęganie do pracy tych tylko mięśni, których praca jest istotnie niezbędna. To znaczy, że czucie mięśniowe ma dopomóc do wyłączenia od pracy mięśni zbędnych, czyli, że czucie mięśniowe potrzebne jest nietylko w tych narządach i mięśniach, które mają być w ruchu, ale i tych, które należy zostawić w spokoju. Stąd wniosek, że ćwiczenie umysłu mięśniowego w mięśniach dla danego sportu koniecznych, jest zadaniem treningu specjalnego. Niezbędne atoli jest kształcenie zmysłu owego wogóle przez metody, wszechstronnie rozwijające ciało.

J. K.